

# LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Qu'est-ce que le Drainage Lymphatique Manuel?

Le drainage lymphatique manuel (DLM) est une thérapie douce de massage, ayant pour but d'activer et de régulariser la circulation de la lymphe. Cette lymphe circule dans le troisième système circulatoire que le corps possède: le système lymphatique, composé de vaisseaux et de ganglions. La lymphe est le liquide interstitiel baignant les cellules et entourant chaque organe du corps.

Le DLM débarasse la lymphe des toxines et déchets accumulés, qui diminuent, affaiblissent les fonctions vitales de notre corps, en provoquant des dysfonctionnements importants (oedème, dégénérescence, cellulaire et tissulaire...)

Le drainage lymphatique manuel est particulièrement recommandé durant la période de grossesse. En plus de son champ d'application reconnu, il va diminuer considérablement le risque de formation de vergetures et conserver la souplesse des tissus.

Comment le DLM agit-il sur le corps humain?

La lymphe apporte aux cellules les éléments nutritifs dont elles ont besoin et les débarassent de leurs déchets. Le DLM va stimuler et régulariser cet échange nutritionnel entre la lymphe et les cellules de notre corps, en:

- activant l'élimination de toxines accumulées dans le liquide interstitiel
- activant la distribution d'éléments nutritifs au niveau cellulaire
- augmentant les défenses immunitaires de l'organisme
- le drainage lymphatique manuel apporte une relaxation en profondeur

Champ d'application et prévention:

- maintien d'une bonne circulation veineuse, artérielle et lymphatique
- ralentissement du processus de vieillissement
- diminution de l'impact du stress

Thérapeutique:

- oedèmes des membres inférieurs et supérieurs
- acné
- céphalées, fatigue
- cellulite (culotte de cheval par exemple)
- excès pondéral
- élimination des toxines post chirurgie

Le drainage lymphatique manuel détoxique le corps, rétablit les échanges naturels entre les cellules et le milieu dans lequel elles baignent, aide à rétablir une énergie de meilleure qualité sans laquelle la santé et le bien-être ne peuvent exister.